

Name des Trainierenden:

Technik	Signatur des Trainers
Falltechniken: Rollen in den Stand: vorwärts, rückwärts	
Bodentechniken: Befreiung aus seitlicher Halteposition	
Abwehrtechniken: Unterarmblock: nach außen (aktiv)	
Atemitechniken: 1 Fauststoß 1 Fußtechnik vorwärts	
Hebeltechniken: 1 <u>verriegelter</u> Armbeugehebel im Stand	
Wurftechniken: Große Außensichel	
Weiterführungstechniken: Weiterführung eines <u>verriegelten</u> Armbeugehebels im Stand	
Gegentechnik: Gegentechnik gegen Beinstellen Gegentechnik gegen einen <u>verriegelten</u> Armbeugehebel im Stand	
Freie Selbstverteidigung: 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne	
Anwendungsformen: Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster 1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 3. Demonstration von Fausttechniken in Kombination gegen Pratzen/ Partner mit Schutzausrüstung	
Bewegungsformen: Ausfallschritt mit dem vorderen Bein Ausfallschritt mit dem hinteren Bein Doppelschrittdrehung	



Wichtig!!!

Alle Techniken, die während der Prüfung gezeigt werden, fallen unter das Prüfungsfach. Vielseitigkeit / Kombination und werden bewertet.

Auch Angriffs-/ Partnerverhalten werden gesondert bewertet.

Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faustschützer, Zahnschutz

Platz für Notizen:

